

**PELATIHAN KESEHATAN DENGAN PENDEKATAN HEALTH BELIEF MODEL  
MENINGKATKAN PENGETAHUAN WANITA MENOPAUSE TENTANG RESIKO  
OSTEOPOROSIS**

***HEALTH TRAINING WITH A HEALTH BELIEF MODEL APPROACH TO IMPROVE  
MENOPAUSE WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT THE RISK OF OSTEOPOROSIS***

**Yhenti Widjayanti**

Program Studi Keperawatan, STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya  
Jl. Jambi No. 12-18, Darmo, Kecamatan Wonokromo, Kota Surabaya, Jawa Timur, 60241  
Email: yhentiwidjayanti@gmail.com

**Abstrak:** *Menopause adalah salah satu periode pada kehidupan setiap wanita. Penurunan estrogen pada masa menopause menurunkan kepadatan tulang yang mengakibatkan osteoporosis. Salah satu upaya pencegahan osteoporosis adalah senam osteoporosis. Namun banyak Wanita menopause yang tidak memahami resiko osteoporosis dan tidak melakukan upaya pencegahan dengan senam osteoporosis. Tujuan dari kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat (PKM) ini meningkatkan pengetahuan Wanita menopause tentang resiko osteoporosis dan keterampilan kader kesehatan dalam mengajarkan senam osteoporosis. Sasaran PKM adalah kader kesehatan dan wanita menopause. Metode pelaksanaan PKM meliputi pembuatan media pendidikan kesehatan berupa leaflet dan video senam osteoporosis, pelatihan kader secara online dan pendidikan kesehatan dengan pendekatan health belief model. Hasil PKM adalah peningkatan pengetahuan wanita menopause tentang resiko osteoporosis dan peningkatan keterampilan kader kesehatan untuk mengajarkan senam osteoporosis. Rekomendasi bagi para kader kesehatan untuk selalu memotivasi para wanita menopause untuk melakukan senam guna mencegah terjadinya osteoporosis pada masa menopause.*

**Kata Kunci:** *menopause, osteoporosis, pelatihan, pengetahuan, senam*

**Abstract:** *Menopause is a period in every woman's life. The decrease in estrogen during menopause reduces bone density, resulting in osteoporosis. One of the efforts to prevent osteoporosis is osteoporosis exercise. However, many postmenopausal women did not understand the risk of osteoporosis and did not had efforts to prevent osteoporosis. The purpose of this community health service activity was to increase the knowledge of menopausal women about the risk of osteoporosis and the skills of health cadres in teaching osteoporosis exercises. Activity's target were health cadres and postmenopausal women. The method of this activity was making health education media in the form of leaflets and videos of osteoporosis exercises, online cadre training, and health education with a health belief model approach. The results of this activity were increasing knowledge of postmenopausal women about the risk of osteoporosis and skills of health cadres to teach osteoporosis exercise. Recommendations for health cadres to always motivate menopausal women to do exercise to prevent osteoporosis.*

**Keywords:** *exercise, knowledge, menopause, osteoporosis, training.*

## **PENDAHULUAN**

Sebagian besar anggota Posyandu Lansia di RW 3 kelurahan Kebraon, kecamatan karang pilang Kota Surabaya adalah Wanita menopause. Menopause merupakan masa berakhirnya siklus menstruasi yang terdiagnosis setelah 12

bulan tanpa periode menstruasi (Kusmiran, 2012). Pada masa menopause terjadi penurunan dan perubahan keseimbangan hormon estrogen dan progesterone. Salah satu dampak penurunan kadar estrogen adalah terjadinya penurunan kepadatan tulang. Penurunan kepadatan tulang dapat

menimbulkan Osteoporosis. Osteoporosis adalah suatu penyakit yang ditandai dengan menurunnya massa dan mineral tulang, sehingga menyebabkan tulang menjadi rapuh, keropos dan mudah patah . Sering kali proses penurunan kepadatan tulang terjadi secara perlahan dan tidak menimbulkan gejala. Itu sebabnya osteoporosis kerap disebut *the silent disease*. Jika kepadatan tulang sangat berkurang sehingga tulang menjadi sangat rapuh bahkan hancur, akan timbul nyeri dan kelainan bentuk tulang. Untuk itu upaya perilaku kesehatan berupa pencegahan dan deteksi dini terhadap osteoporosis pada masa menopause diperlukan.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan adalah keyakinan kesehatan (*Health Belief*). Menurut teori model keyakinan kesehatan (*Health belief model*), persepsi seseorang atau keyakinan kesehatan seseorang akan memengaruhi keputusan seseorang untuk berperilaku sehat (Maryam, 201). Model Keyakinan Kesehatan memiliki persepsi positif maupun negatif, wanita menopause yang memiliki persepsi negatif akan menimbulkan sikap dan perilaku yang negatif pula, hal ini meningkatkan resiko yang tinggi terhadap terjadinya osteoporosis yang berdampak besar bagi kesehatan yaitu patah tulang diantaranya patah tulang belakang, patah tulang panggul dan tulang pergelangan tangan (Infodatin, 2015). Selain itu, osteoporosis juga dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup wanita baik yang sudah mengalami patah tulang maupun yang tidak mengalami patah tulang. Hal ini juga dapat menimbulkan depresi pada wanita

tersebut karena aktivitas yang terganggu oleh adanya penyakit osteoporosis (Wong, et al., 2015)

Hasil penelitian yang dilakukan pada wanita menopause di salah satu desa di Jawa timur menunjukkan bahwa 85 % wanita menopause mengalami keluhan akibat penurunan kadar estrogen dimana salah satu keluhannya terkait dengan tulang (Widjayanti, 2021). Hasil wawancara pada sebagian besar ibu mengungkapkan pernah mendengar tentang osteoporosis namun tidak tahu secara pasti apa yang dimaksud dengan osteoporosis, tanda gejala maupun cara pencegahan. Mereka hanya memahami bahwa seiring dengan perkembangan usia, wanita menopause sebaiknya minum susu namun tidak memahami alasan atau rasional dari perilaku tersebut. Sebagian besar tidak menyadari tentang osteoporosis yang mungkin dialami pada masa menopause dan tidak mengetahui bahwa osteoporosis harus dicegah dengan perilaku yang sehat. Seluruh wanita menopause mengungkapkan tidak pernah mengakses media informasi yang khusus menyajikan cara pencegahan osteoporosis.

Salah satu upaya pencegahan osteoporosis adalah dengan melakukan senam. Di RW 3 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karang Pilang Kota Surabaya secara rutin dilakukan kegiatan senam bersama pada kegiatan psoyandu lansia namun senam yang dilakukan tidak terkhusus untuk melakukan pencegahan osteoporosis. Kader yang memimpin senam tidak pernah mendapat pelatihan atau edukasi tentang senam osteoporosis. Senam

yang dilakukan terbatas untuk menjaga kebugaran jasmani.

Berdasarkan fenomena diatas maka perlu dilakukan upaya untuk mengatasi masalah yang ada sehingga tidak memperburuk kondisi wanita menopause. Penggunaan model keyakinan kesehatan dapat menjelaskan perilaku pencegahan dan respon terhadap gejala atau diagnosis penyakit. Tujuan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan Wanita menopause tentang resiko osteoporosis pada masa menopause serta peningkatan keterampilan kader dalam mengajarkan senam osteoporosis sebagai upaya pencegahan osteoporosis pada masa menopause.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Dalam rangka mencapai tujuan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini dilakukan dengan metode diskusi dan pemberian pelatihan yang dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam 3 tahapan. Tahap 1 dilakukan pada tanggal 15 -20 mei 2021, pelaksana pengabdian kepada masyarakat membuat media promosi kesehatan. Media promosi kesehatan yang dibuat adalah video senam osteoporosis dan leaflet. Evaluasi terhadap tahapan ini adalah ketersediaan video yang dapat digunakan sebagai acuan pelatihan kader kesehatan.

Tahapan yang kedua dilakukan antara tanggal 12 dan 19 Juni 2020 yaitu pelatihan kader posyandu tentang senam osteoporosis. Karena situasi pandemic yang tidak memungkinkan dilakukan pertemuan secara

tatap muka dalam intensitas yang sering dan lama, maka pelatihan kader dilakukan dengan memanfaatkan teknologi informasi. Video senam osteoporosis diberikan secara online kepada kader untuk digunakan berlatih. Pelaksana PKM juga menyerahkan modul penggunaan dari video tersebut meliputi macam-macam gerakan, lama melakukan kegiatan senam, hal-hal yang perlu diperhatikan serta prinsip dari senam osteoporosis. Evaluasi dilakukan dengan melakukan pengamatan kemampuan kader memimpin senam osteoporosis bagi para Wanita menopause.

Tahapan ke 3 adalah pemberian pendidikan kesehatan pada Wanita menopause tentang osteoporosis pada masa menopause pada tanggal 26 Juni 2021. Pendidikan kesehatan diberikan dengan metode ceramah dengan menggunakan media leaflet yang telah disiapkan. Evaluasi dilakukan dengan pemberian kuesioner pre dan post yang mengukur tingkat pengetahuan Wanita menopause.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam 3 tahapan. Tahap 1 adalah penyusunan media Pendidikan kesehatan. Media Pendidikan kesehatan yang dibuat dalam kegiatan PKM ini berupa video tentang senam osteoporosis dan leaflet tentang osteoporosis pada masa menopause.

Senam Osteoporosis merupakan gabungan beberapa latihan dengan berbagai manfaat seperti *aerobic low impact* yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru, *weight bearing exercise* untuk meningkatkan kepadatan

tulang, resistensi untuk meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, serta koordinasi dan keseimbangan yang bermanfaat untuk mengurangi risiko jatuh dan patah tulang. Dalam video didemonstrasikan tentang prinsip dan gerakan senam osteoporosis disertai dengan iringan music, sehingga menarik dan mudah dipahami. Video tersebut selain digunakan sebagai media pelatihan kader, media tersebut juga bisa sebagai panduan bagi para Wanita menopause untuk melakukan senam osteoporosis baik secara bersama-sama saat melakukan kegiatan senam bersama maupun secara mandiri di rumah.



Gambar 1. Cuplikan Video Senam Osteoporosis

Selain video, media promosi kesehatan yang dibuat adalah leaflet tentang osteoporosis pada masa menopause. Leaflet digunakan untuk media edukasi tentang osteoporosis dikarenakan leaflet mempunyai kelebihan antara lain dapat dipelajari setiap saat, memuat informasi yang singkat dan mudah dipahami karena hanya berisi hal-hal yang bersifat inti, mudah dibuat, diperbanyak, dan diperbaiki, mengurangi kebutuhan mencatat, awet dipelajari isinya dengan mudah, dapat digunakan sebagai media atau alat untuk belajar mandiri dan

mudah untuk dibuat serta diperbanyak (Notoatmodjo, 2014).

Leaflet dipersiapkan sedemikian rupa, informasi yang diberikan disajikan dengan menggunakan pendekatan *health belief model* yaitu meliputi unsur kerentanan yang dirasakan terhadap suatu penyakit (*perceived susceptibility*) yaitu osteoporosis dan menopause sebagai factor resiko terjadinya osteoporosis, keseriusan yang dirasakan (*perceived seriousness*) komplikasi dari osteoporosis, manfaat yang diterima (*perceived benefit*) jika melakukan senam osteoporosis, rintangan yang dialami dalam upaya pencegahan (*perceived barriers*) dan hal-hal yang memotivasi tindakan tersebut/stimulus yang mempengaruhi tindakan tersebut (*cues to action*) yaitu manfaat senam untuk mencegah osteoporosis.

Hasil dari kegiatan ini adalah tersedianya media Pendidikan kesehatan yang digunakan untuk melatih kader posyandu dan juga Wanita menopause.

Tahapan yang kedua yaitu pelatihan kader posyandu tentang senam osteoporosis. Karena situasi pandemic yang tidak memungkinkan dilakukan pertemuan secara tatap muka dalam intensitas yang sering dan lama, maka pelatihan kader dilakukan dengan memanfaatkan teknologi informasi. Video senam osteoporosis diberikan secara online kepada kader untuk digunakan berlatih. Pelaksana PKM juga menyerahkan modul penggunaan dari video tersebut meliputi macam-macam gerakan, lama melakukan kegiatan senam, hal-hal yang perlu diperhatikan serta prinsip dari senam osteoporosis. Para kader diminta untuk

melakukan latihan secara mandiri. Evaluasi dari kegiatan ini adalah kemampuan kader kesehatan untuk mendemonstrasikan senam osteoporosis. Kader memiliki kepercayaan diri untuk melatih senam osteoporosis kepada para Wanita menopause.



Gambar 2. Kader Kesehatan memimpin wanita menopause melakukan senam osteoporosis di RW 3 Kelurahan Kebraon kecamatan Karang Pilang Kota Surabaya Tanggal 26 Juni 2021.

Tahapan ke 3 adalah pemberian pendidikan kesehatan pada Wanita menopause tentang osteoporosis pada masa menopause. Pendidikan kesehatan diberikan dengan metode ceramah dengan menggunakan media leaflet yang telah disiapkan. Pendekatan yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan pendekatan *health belief model* dengan penekanan pada kerentanan yang dirasakan terhadap suatu penyakit (*perceived susceptibility*) osteoporosis dan menopause sebagai factor resiko terjadinya osteoporosis, keseriusan yang dirasakan (*perceived seriousness*) dari penyakit osteoporosis, manfaat yang diterima (*perceived benefit*) jika melakukan Tindakan pencegahan salah satunya dengan senam osteoporosis, rintangan yang dialami dalam tindakan melawan penyakitnya

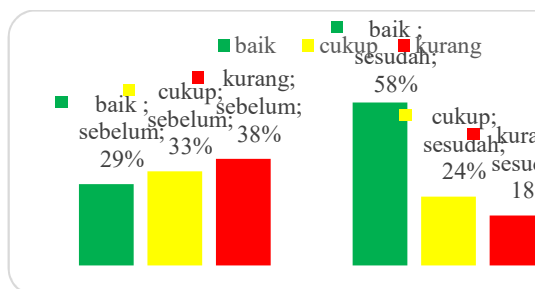
(*perceived barriers*) dan hal-hal yang memotivasi tindakan tersebut/stimulus yang mempengaruhi tindakan tersebut (*cues to action*) yaitu senam osteoporosis.



Gambar 3. Kegiatan Pendidikan kesehatan pada wanita menopause tentang osteoporosis pada masa menopause di RW 3 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karang Pilang Kota Surabaya pada Tanggal 26 Juni 2021.

Metode pembelajaran yang dipilih adalah metode ceramah. Metode ceramah adalah proses transfer informasi dari pembicara pada sasaran belajar yang dapat dilakukan jika peserta didik memiliki perhatian selektif atau lingkup perhatian yang terbatas dan memiliki keunggulan yaitu penggunaan waktu efisien, dapat dipakai oleh kelompok besar (Niman, 2017). Hal ini sesuai dengan karakteristik mitra PKM yang terdiri atas lebih dari 20 wanita menopause

dan memiliki keterbatasan waktu dikarenakan situasi Pandemi Covid 19 tidak memungkinkan untuk mengadakan pertemuan dalam durasi yang lama. Pelaksanaan tahapan ini diawali dengan melakukan pengukuran tingkat pengetahuan mitra PKM sebelum diberikan pendidikan kesehatan yang dengan membagi kuesioner lewat Kader 2 hari sebelum pelaksanaan kegiatan Pendidikan kesehatan, kemudian dilakukan pendidikan kesehatan dan kemudian dilakukan pengukuran kembali tingkat pengetahuan mitra PKM segera setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi metode pendidikan kesehatan yang telah dilakukan.



Gambar 4. Diagram Tingkat pengetahuan Wanita menopause tentang osteoporosis pada masa menopause.

Diagram 1 menunjukkan sebelum diberikan Pendidikan kesehatan 17 mitra PKM (38%) memiliki pengetahuan kurang, 15 mitra PKM (33%) memiliki pengetahuan cukup dan 13 mitra PKM (29%) memiliki pengetahuan baik. Setelah Pendidikan kesehatan 26 mitra PKM (58%) memiliki pengetahuan baik, 11 mitra PKM (24%) memiliki pengetahuan cukup dan 8 mitra PKM (18%) memiliki pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan

pengetahuan Wanita menopause setelah diberikan Pendidikan kesehatan tentang osteoporosis pada masa menopause. Seseorang yang mendapat informasi lebih banyak akan menambah pengetahuan yang lebih luas (Lestari, 2015). Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang dalam memperoleh pengetahuan yang baru (Mubarak, 2012). Pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan *health belief model* efektif meningkatkan pengetahuan Wanita menopause tentang osteoporosis pada masa menopause. Model keyakinan kesehatan (*Health Belief Model*) merupakan suatu model psikologi yang memaparkan persepsi seseorang tentang sesuatu yang terkait dengan kesehatan, jika persepsi yang muncul itu baik maka akan memengaruhi keputusan seseorang untuk berperilaku sehat (Maryam, 2014). Komponen dari model keyakinan kesehatan adalah kerentanan yang dirasakan terhadap suatu penyakit (*perceived susceptibility*), keseriusan yang dirasakan (*perceived seriousness*), manfaat yang diterima (*perceived benefit*), rintangan yang dialami dalam tindakan melawan penyakitnya (*perceived barriers*) dan hal-hal yang memotivasi tindakan tersebut/stimulus yang mempengaruhi tindakan tersebut (*cues to action*) (Notoadmojo, 2014). Melalui pemberian pendidikan kesehatan yang diberikan dengan metode ceramah dan dilanjutkan dengan tanya jawab meningkatkan pengetahuan para mitra PKM.

## KESIMPULAN

Pelatihan kesehatan yang diberikan dengan pendekatan *health belief model* dapat meningkatkan pengetahuan Wanita menopause tentang resiko osteoporosis dan juga meningkatkan kemampuan kader dalam mengajarkan senam osteoporosis sebagai upaya pencegahan osteoporosis pada masa menopause.

## DAFTAR RUJUKAN

- Haryono, R. 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishin
- Kumalasari, I & Iwan, A. 2012. *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Kusmiran, E. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Cetakan ke-2. Jakarta: Salemba Medika
- Lestari. 2015. *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Maryam, S. 2014. *Promosi Kesehatan dalam Pelayanan Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Mubarak. 2012. *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Niman, S. 2017. *Promosi dan pendidikan kesehatan*. Jakarta: Trans info media
- Notoadmojo. 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sefrina, A. 2016. *Osteoporosis, The Silent Disease, Mencegah, Mengenali dan Mengatasi Hingga Tuntas*. Jakarta: Andi
- Tamtomo, D., Puspita, R. C., & Indarto, D. 2017. Health Belief Model for the Analysis of Factors Affecting Hypertension Preventive Behavior among Adolescents in Surakarta. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 02(02), 183–196. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2017.02.02.08>
- Widjayanti, Y. 2021. Status gizi, aktivitas fisik dan keluhan menopause. *Jurnal keperawatan Muhammadiyah* 6(1): 68-75
- Wong, B., Chen, J., Cross, M and March, L. 2015. The Impact of Fracture Incidence on Health Related Quality of Life among Community-Based Postmenopausal Women. *Journal of Osteoporosis*. Volume 2015 [doi.org/10.1155/2015/717914](https://doi.org/10.1155/2015/717914)